



# Schmauen – der neue Weg zur Traumfigur

**Der Weg ist denkbar einfach: Jeder Mensch hat nur solange Appetit, als er Mundspeichel besitzt. Macht er von diesem den richtigen Gebrauch, so kann er nicht mehr essen, als seinem physiologischen, ureigenen Nahrungsbedürfnis entspricht. Doch wie können wir diese wundervolle Schlankformel der Natur erfolgreich umsetzen, wenn eine ganze Industrie für den ungebremsten Speichelfluss schuftet?**

Das Grundprinzip der modernen Lebensmittelindustrie heißt: Mehr Speichel erzeugen als der Körper für die vollkommene Verdauung benötigt. Seitdem wird Nahrung so hergestellt, dass bei deren Verzehr mehr Speichel als notwendig produziert wird. Speichelfluss signalisiert Hunger. Wenn uns das Wasser im Mund zusammenläuft, geht es mit dem Appetit erst richtig los. Der Speichelfluss darf nie versiegen. Denn Speichelfluss bringt den Produzenten bares Geld. Künstliche Aromen, Mouthfeel-Regulatoren, Knusperstoffe, Geschmacksverstärker & Co. sorgen dafür, dass wir immer weiter essen, auch wenn wir schon lange satt sind. Der manipulierte Speichelfluss bewirkt auch, dass wir ganz schnell wieder zu essen beginnen, obwohl wir noch gar keinen Hunger haben.

## Der fremdgesteuerte Bissen...

In meinem Buch „Kau Dich gesund!“ nenne ich diese Art zu essen den „fremdgesteuerten Bissen“. Wir verzehren ein „Geschmackvolles Nichts“, das sich im Mund genauso verhält wie von Technologen und Chemikern vorgegeben. Dass wir immer dicker werden, ist unter den perversen Umständen sogar normal. Wir haben uns längst einen naturfremden Geschmackssinn antrainiert. „Aber mir schmeckt es doch so gut“, werden jetzt viele sagen. Richtig, doch nur die perfekte Fälschung schmeckt so gut – dank Geschmacksdesign und Geschmackstuning. Solange unsere Geschmacksnerven hinter das Licht geführt werden, haben wir keine Chance, der cleveren Verführung zu entkommen, denn Essen richtet sich nach unserem aktuellen Lustgefühl: „Essen ist ein Trieb. Nahrungsauswahl, Nahrungsaufnahme und der Appetit sind entwicklungs geschichtlich älter als die sexuelle Fortpflanzung. Sie sind im Instinkt, dem limbischen System, verankert und dem Verstand auf Dauer nicht zugänglich. Dies hat die Biologie so festgelegt – ob es uns passt oder nicht“ (Pollmer). Deswegen machen auch Diäten immer dicker. Es fehlt der Lustpunkt.

Die Natur will nicht, dass wir uns quälen.

## Wer nicht schmaut, sitzt in der Dickmacher-Falle...

Jetzt wurde ein wissenschaftliches Trainingskonzept entwickelt, um die Fähigkeit zum Schmau-Genuss in den neuronalen Schaltstationen unseres Gehirns dauerhaft zu etablieren. Dadurch wird das alte, dick und krank machende Essverhalten mühelos gebrochen und bleibt für immer gelöscht. In meinen Seminaren stelle ich die medizinisch anerkannten Techniken vor. Eine entscheidende Genuss-Übung ist das genüssliche Herausaugen der Nährstoffe und das portionierte Abschlucken der ausgereiften Anteile. Es funktioniert sofort, weil das Schmauen mit den intensivsten Geschmacksempfindungen verbunden ist. Die Seminarteilnehmer sind fasziniert, zum ersten Mal erleben zu dürfen, wie sie ein kleines Stück trockenes Brot nur mit der Kraft des Speichels und einer saugend-massierenden Bewegung der Zunge am Gaumen in seine geschmacklichen Bestandteile und Nährwerte zerlegen, wie sie alle Elemente aus

dem Bissen herauschmecken und den Unterschied zwischen naturbelassenen und naturfremden Produkten auf der eigenen Zunge erfahren können. Sie lernen (genießen!) ein Stückchen Brot so intensiv auszuschmecken, bis der Prozess der Aufschließung der Kohlenhydrate einsetzt und ein angenehm süßes Empfinden ihre Mundhöhle erfrischt. Und ein weiteres Phänomen verblüfft alle Teilnehmer immer aufs Neue: Wie man durch Schmauen schon nach der geringsten Nahrungsmenge gesättigt ist, ja absolut nichts mehr hinunter kriegt. Warum? Weil die Nahrung jetzt viel besser ausgenutzt wird und der zur Ruhe kommende Mundspeichel seinen wirklichen, viel größeren Aufgaben zugeführt werden kann. Aber auch ausgedehntes Schlemmen macht nicht mehr dick. Alles ist erlaubt. Weg vom Verbot. Hin zur Esslust!

## Im Trend: Turbo-Schmauen/ Filigranes Schlingen...

Für die Menschen, die nur ganz wenig Zeit fürs Essen haben, gibt es eine modifizierte Form des Schmauens: Das „Filigrane Schlingen“. Wenn man diese neue virtu-

## Die Vorteile des Schmauens auf einem Blick:

- Die Entschlüsselung des Schlankgeheimnisses
- Eine lustvollere und genussreichere Nahrungsaufnahme
- Bessere Verdauung und Assimilation
- Dauerhafte Stärkung der Immunkräfte
- Anti-Stress-Methode durch Autogenes Mund-Training
- Keine Müdigkeit mehr, weniger Schlaf nötig
- Mehr Energie. Eine Revolution von Körperkraft und Ausdauer
- Durch die neue Nahrungseffizienz sparen Sie eine Menge Geld
- Eine Person spart durch Schmauen im Monat mindestens 150 Euro
- Zeitgewinn, Lustgewinn, Lebensgewinn
- Niedrige Blutfettwerte, beste Blutzuckerwerte und Insulinwerte
- Abbau des Fettdepots; sanftes Face-Lifting; ideales Gehirn-Jogging
- Verkürzung der Regenerationszeit nach einer sportlichen Belastung
- Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher freigesetzt
- Verjüngung der (Sexual-)Hormone
- Schmauen entlarvt jeden Geschmacksschwindel
- Raucher werden zu begeisterten Nichtraucherern – garantiert ohne Gewichtszunahme
- Man braucht nie mehr eine Diät zu machen
- Außerdem verstärkt das intensive Schmauen die reinigende Kraft des Speichels, sodass als Nebeneffekt die dentale Plaque-Bildung verringert und die Kariesprophylaxe verbessert wird.



Das Buch zum Schlank-Phänomen Schmauen  
**Jürgen Schilling,**  
**Kau Dich gesund!**  
 Haug Verlag, EUR 12,95,  
 ISBN 3-8304-2205-9

Jürgen Schilling gibt Schmauen-Schlank-Seminare in München: Eine Begleitperson erhält 50 % Rabatt!

Infos/Anmeldung:  
[www.schmauen.de](http://www.schmauen.de)  
[kautor@juergen-schilling.de](mailto:kautor@juergen-schilling.de)  
 Fax: 089 - 99 22 89 83

ose Saug-Technik beherrscht und die Schlund- und Zungenreflexe neu ausgebildet sind, kann man auch schnell essen, nebenbeiessen, ja sogar schlingen – es ist dann ein „Filigranes Schlingen“ – und trotzdem wird die Nahrung optimal verdaut und assimiliert. Das Richtige geschieht dann unbewusst richtig – auch im größten Stress.

## Kuchen macht schlank, wenn man schmaut...

Ratsuchende „Spatz“-LeserInnen, die mit Trennkost, Low-Fat, Low-Carb, Glyx- oder Crash-Diäten nichts mehr anfangen können und sich trotzdem nach der langgehegten Traumfigur sehnen, dürfen aufatmen, denn eine aktuelle Schmauen-Insulin-Studie hat ergeben: Sogar Kuchen macht schlank, wenn man schmaut. Drei wissenschaftliche Studien belegen den Genuss- und Schlankeffekt des Schmauens. Stiftung Warentest hat das Schmauen als „genussvolle Schlankheitsformel“ und „Esskultur pur“ mehrfach empfohlen.

In meinen Schmauen-Schlank-Seminaren zeige ich Ihnen, wie Sie die neue Genuss-Technik noch am gleichen Tag mit Erfolg umsetzen können.

Jürgen Schilling